ACTIVIDAD DE AUTOEVALUACIÓN

1. De la planilla de autoevaluación, hacer un escrito sobre cómo fue su desempeño personal y social, durante el tiempo de asistencia a clase presencial. Al finalizar valorar de 1 a 5 su desempeño
2. Realizar una reflexión sobre cómo ha sido mi desarrollo personal y social, durante el tiempo de confinamiento, aplicación de valores, buen comportamiento y apoyo a las actividades cotidianas en casa. Valorar su desempeño de 1 a 5
3. Del punto 1 y 2, promediar su nota sumando los dos anteriores y dividiendo por dos para generar la nota definitiva de su parte de autoevaluación. No olvide que la autoevaluación es una herramienta de que permite identificar las debilidades y planificar en pro de las fortalezas, por eso se debe realizar a conciencia y de manera responsable.
4. Proponer una rutina de ejercicios para realizar en un tiempo mínimo de 20 minutos, de la siguiente manera:

* calentamiento de 5 a 10 min: describir los ejercicios a realizar para el calentamiento (movilidad articular, activación cardiovascular y estiramiento muscular).
* Ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas: uno por cada capacidad (fuerza extremidades superiores e inferiores; velocidad, resistencia y flexibilidad).

Nota:

* Adjuntar evidencias fotográficas de la realización de los ejercicios del punto 4.
* Hacer la rutina mínimo dos días de la semana
* Participación de los demás miembros del círculo familiar en donde vive a la realización de la actividad física en casa, con el fin de promover los estilos de vida saludables y mantener la calidad de vida de cada uno de ellos.